



WELLNESS

CHARLAS SOBRE NUTRICIÓN SALUDABLE

Wellness Talks

A partir de las 11:30 h / *From 11:30am*

3 de diciembre / 3th December

Prepare su sistema inmunológico para la temporada festiva
Prepare your immune system for the Festive Season

10 de diciembre / 10th December

Conozca las principales causas de la hinchazón o la distensión abdominal para evitarla estas navidades
Learn the main causes of bloating or abdominal distension to avoid it this holiday season

17 de diciembre / 17th December

Aprenda sobre el ayuno intermitente y cómo puede ayudar a prevenir comer en exceso y la hinchazón
Learn about intermittent fasting and how it can help prevent overeating and bloating

Gratuito para clientes del hotel | Clientes externos € 50 p/p
Complimentary for hotel guests | External Guests € 50 p/p

wellness@marbellaclub.com · (+34) 952 82 22 11

Es necesario reservar con antelación / Pre-booking is necessary
Punto de encuentro: Estudio Holístico / Meeting point: Holistic Studio